

ENSEÑANZA DE LA NATACION

BEA PEREZ GARCIA
ENTRENADOR SUPERIOR DE
NATACION

INTRODUCCION

NECESIDAD DE UN PLANTEAMIENTO
DISTINTO



HAY QUE SUPERAR ANTES UNOS
OBJETIVOS PREVIOS



APRENDER A NADAR



PLANTEAMIENTO UTILITARIO

REQUISITOS A TENER EN CUENTA:

- CONOCIMIENTO DE LAS NORMAS HIGIENICAS BASICAS A CUMPLIR
- DOMINIO DEL MEDIO ACUATICO
- CONOCIMIENTO DE LAS TECNICAS BASICAS DE SALVAMENTO ACUATICO
- DISPOSICION A ACTUAR DE FORMA INMEDIATA ANTE POSIBLES PERCANCES
- PREVENCIÓN

FASES:

1. ETAPA DE APRENDER A NADAR
2. ETAPA DE DOMINIO DEL MEDIO ACUATICO
3. ETAPA DE LA INICIACION DEPORTIVA

LA NATACION Y SUS ESPECIALIDADES

- **ACTIVIDADES ACUATICAS**
 - **ACTIVIDADES DE RECREACION**
 - **ACTIVIDADES DE SALUD**
 - **ACTIVIDAD DEPORTIVA:**
 - 1. NATACION**
 - 2. NATACION SINCRONIZADA**
 - 3. WATERPOLO**
 - 4. SALTOS**
 - 5. OTRAS ESPECIALIDADES**

PLANTEAMIENTOS

PLANTEAMIENTO UTILITARIO:

APRENDIZAJE BASICO PARA PODER
TENER AUTONOMIA DE MOVIMIENTO Y
SOBREVIVIR EN EL AGUA.

- ES EL PLANTEAMIENTO FUNDAMENTAL
EN ACTIVIDADES ACUATICAS
- EN GENERAL, ES A CORTO PLAZO
- EDAD: NIÑOS DE 3 A 12 AÑOS

PLANTEAMIENTOS

PLANTEAMIENTO EDUCATIVO ESCOLAR:

COMPLEMENTO DE LA FORMACION
INTEGRAL DE LOS ALUMNOS COMO
PARTE DE LA EDUCACION FISICA

- EN PERIODO ESCOLAR

PLANTEAMIENTOS

PLANTEAMIENTO COMPETITIVO:

OBJETIVO: FORMACION Y

ENTRENAMIENTO DE DEPORTISTAS

- ENGLOBA TODAS LAS ESPECIALIDADES DE LA NATACION
- EDAD MUY VARIADA DE ALTO RENDIMIENTO: DE MAS DE 14 AÑOS

PLANTEAMIENTOS

PLANTEAMIENTO RECREATIVO:

OBJETIVO: PROMOVER Y OFRECER
ACTIVIDADES DE TIPO LUDICO.

- PARA TODAS LAS EDADES

PLANTEAMIENTOS

PLANTEAMIENTO DE SALUD:

OBJETIVO: MEJORAR LOS ESTADOS DE SALUD, MANTENIMIENTO FISICO, REEDUCACION FUNCIONAL,...

- EDADES MUY VARIADAS
- PROGRAMAS ESPECIFICOS

RESUMEN PLANTEAMIENTOS

- UTILITARIO: APRENDER A NADAR
- EDUCATIVO/ESCOLAR: FORMACION INTEGRAL
- RECREATIVO: OCIO, DIVERSION, JUEGOS,...
- COMPETITIVO: ALTO RENDIMIENTO
- SALUD/HIGIENE: MEJORA DEL BIENESTAR FISICO Y PSIQUICO

MUCHAS GRACIAS POR SU
ATENCIÓN

DESCANSO DE 30 MINUTOS

CONTENIDOS DE LA NATACION

BEA PEREZ GARCIA.
ENTRENADOR SUPERIOR DE
NATACION

CARACTERISTICAS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL AGUA: DIFERENCIAS ENTRE LA ACTIVIDAD EN AGUA Y EN AIRE

SE ALTERAN NUESTROS MECANISMOS AL ENTRAR EN EL AGUA:

1. RESPIRACION:

A. BOCA: INSPIRACION-ESPIRACION

B. NARIZ: ESPIRACION

- ACCIONES FORZADAS
- RITMOS RESPIRATORIOS
- ES RITMO, DURACION Y CONSCIENCIA

CARACTERISTICAS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL AGUA: DIFERENCIAS ENTRE LA ACTIVIDAD EN AGUA Y EN AIRE

2. PERCEPCION Y ORIENTACION:
NUESTRAS REFERENCIAS CAMBIAN, NUESTRA VISTA CAMBIA, NUESTRA POSTURA CAMBIA, LA COLOCACION DE NUESTROS SEGMENTOS CAMBIA, NUESTRA ORIENTACION CAMBIA, NUESTRO PESO CAMBIA, NUESTRA FUERZA CAMBIA, Etc.

CARACTERISTICAS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL AGUA: DIFERENCIAS ENTRE LA ACTIVIDAD EN AGUA Y EN AIRE

3. PROPULSION:

TODA ACCION DENTRO DEL AGUA ES DESPLAZAMIENTO

SE INVIERTE EL USO DE LOS MIEMBROS:

- BRAZOS: PROPULSORES
- PIERNAS: EQUILIBRADORES

HIDRODINAMICA

DOS FUNDAMENTOS:

1. FLOTACION: SE BASA EN EL PRINCIPIO DE ARQUIMEDES.
 1. EMPUJE HACIA ARRIBA
 2. FACTORES: CANTIDAD DE GRASA, DISTRIBUCION DE LA GRASA, TAMAÑO, CANTIDAD DE MUSCULOS, DENSIDAD DEL AGUA, SEXO, EDAD,...

HIDRODINAMICA

2. RESISTENCIA: FUERZA QUE SE OPONEN AL AVANCE DEL NADADOR.

1. TRES CLASES:

- A. RESISTENCIA DE FORMA: FRONTAL Y DE SUCCION
- B. RESISTENCIA DE OLEAJE
- C. RESISTENCIA DE FRICCION O ROZAMIENTO
TIENEN MUCHO QUE VER CON LOS
DESPLAZAMIENTOS DEL CUERPO A TRAVES
DEL AGUA

ELEMENTOS

1. LA PISCINA: DONDE NORMALMENTE VAMOS A TRABAJAR.

■ CLASES:

1. PISCINAS PROFUNDAS
2. PISCINAS POCO PROFUNDAS
3. PISCINAS MIXTAS
4. PISCINAS DE ENSEÑANZA
5. PISCINAS CONVENCIONALES
6. PISCINAS RECREATIVAS

ELEMENTOS

2. EL MATERIAL AUXILIAR: AYUDA Y MOTIVACION

- CLASES:

1. DE AYUDA TOTAL
2. DE AYUDA PARCIAL
3. CONVENCIONAL
4. NO CONVENCIONAL

- CONSIDERACIONES:

- ES CONVENIENTE UTILIZARLO
- NO ABUSAR DE SU USO

LAS ESPECIALIDADES DEPORTIVAS DE LA NATACION

CUATRO ESPECIALIDADES:

- 1. NATACION**
- 2. WATERPOLO**
- 3. SINCRONIZADA**
- 4. SALTOS**

LAS ESPECIALIDADES DEPORTIVAS DE LA NATACION

1. NATACION DEPORTIVA:

- ESTILOS:

- a. CROL
- b. ESPALDA
- c. BRAZA
- d. MARIPOSA

- PRUEBAS: DISTINTAS DISTANCIAS

LAS ESPECIALIDADES DEPORTIVAS DE LA NATACION

CONSIDERACIONES DE CADA ESTILOS:

- CROL: SE PUEDE NADAR DE CUALQUIER MODO
- ESPALDA: POSICION DORSAL
- BRAZA: PATADA SIMULTANEA. PIES HACIA FUERA. BRAZADA SIN RECOBRO
- MARIPOSA: BRAZADA SIMULTANEA. PATADA CON LAS PIERNAS JUNTAS. CADERA OSCILANTE
- ESTILOS INDIVIDUALES: DISTANCIAS DE 100, 200 Y 400 MTS. ORDEN: MARIPOSA, ESPALDA, BRAZA Y CROL. LLEGADA DE CADA ESTILO

LAS ESPECIALIDADES DEPORTIVAS DE LA NATACION

2. WATERPOLO:

JUEGO DE EQUIPO

ELEMENTO: EL BALON

OBJETIVO: EL GOL

- DOS EQUIPOS DE SIETE JUGADORES.
- DOS COLORES: AZUL Y BLANCO

LAS ESPECIALIDADES DEPORTIVAS DE LA NATACION

PORTEROS: COLOR ROJO

**DURACION: 4 TIEMPO DE 7 MINUTOS
DE JUEGO EFECTIVO. DESCANSOS
DE 2 MINNUTOS ENTRE CADA
TIEMPO.**

**MANEJO DEL BALON: CON UNA SOLA
MANO (EXCEPTO EL PORTERO)**

LAS ESPECIALIDADES DEPORTIVAS DE LA NATACION

- **JUEGO CON EL CONTRARIO: SE LE PUEDE PRESIONAR MIENTRAS QUE TENGA EL BALON. SIN TOCAR NI SALPICAR.**

SI NO



PENALTY

LAS ESPECIALIDADES DEPORTIVAS DE LA NATACION

- PORTERO: NO SE PUEDE AGARRAR NI APOYARSE. NO PUEDE LANZAR DESDE MEDIO CAMPO
- GOL: HA DE PENETRAR TOTALMENTE EN LA PORTERIA
- SAQUE DE BANDA: CUANDO EL BALON SALE O TOCA EL BORDE. NO SE PUEDE LANZAR DIRECTAMENTE A PORTERIA

LAS ESPECIALIDADES DEPORTIVAS DE LA NATACION

- SAQUE DE ESQUINA: CUANDO EL BALON HA SALIDO FUERA DE LA LINEA DE PORTERIA Y TOCA ANTES EN UN CONTRARIO. DESDE LA LINEA DE 2 MTS Y NO DIRECTAMENTE A PORTERIA
- FALTAS: TIRO LIBRE. DESDE EL MISMO SITIO EN QUE SE PRODUJO. NO PUEDE TIRAR A PUERTA SI ESTA DENTRO DE LA LINEA DE 7 MTS.
- PENALTY: JUGADORES FUERA DE LA LINEA DE 4 MTS. EL PORTERO NO PUEDE SALIR NI AGARRARSE

LAS ESPECIALIDADES DEPORTIVAS DE LA NATACION

3. NATACION SINCRONIZADA

- COORDINACIÓN PERFECTA
- MUY TECNICO
- SE COMPITE EN RUTINA
- ELEMENTO MUSICAL: NECESARIO PARA LA COORDINACION
- PLENO DOMINIO DEL MEDIO: TECNICO, FISICO Y PSICOMOTRICES

LAS ESPECIALIDADES DEPORTIVAS DE LA NATACION

- POSICIONES BASICAS:
 1. ESTIRADA DE ESPALDA
 2. ESTIRADA DE FRENTE
 3. ESTIRADA DE LADO
 4. CUBA O TONEL
 5. VELERO

LAS ESPECIALIDADES DEPORTIVAS DE LA NATACION

- **PALMOTEOS O REMADAS: PARA DESPLAZAR Y MANTENER**
- **BRAZADAS: ORNAMENTALES O PROPULSIVAS. DE CROL, DE ESPALDA, HIBRIDAS O BRAZA DE LADO**

LAS ESPECIALIDADES DEPORTIVAS DE LA NATACION

- COMPETICION DE NATACION
SINCRONIZADA:
 1. REGLAMENTO MINUCIOSO
 2. 2 PARTES: FIGURAS Y RUTINAS:
- FIGURAS: POSICION DE CUERPO Y
TRANSICIONES
- RUTINAS: REALIZACION DE CUALQUIER
FIGURA DE LA LISTA FINA, HIBRIDA,
COMBINACIONES Y LA COORDINACION
CON LA MUSICA ELEGIDA

LAS ESPECIALIDADES DEPORTIVAS DE LA NATACION

- COMPETICION DE FIGURAS: CADA COMPETIDOR REALIZA CUATRO FIGURAS, LAS MISMAS PARA TODOS LOS PARTICIPANTES
- COCIENTES DE DIFICULTAD: DE 1,2 A 3,3 AGRUPADAS EN CUATRO GRUPOS DIFERENTES. SE EXTRAEN POR SORTEO
- SE PUNTUA DE 0 A 10 POR CINCO O SIETE JUECES

LAS ESPECIALIDADES DEPORTIVAS DE LA NATACION

- COMPETICION DE RUTINAS:
- CONSTA DE TRES PRUEBAS: SOLO, DUOS Y EQUIPOS (4-8 COMPONENTES).
- CLASES DE RUTINAS: TECNICA (EJERCICIOS INCLUIDOS EN EL REGLAMENTOS CON EXIGENCIA DE EJECUCION) O LIBRE (SIN EXIGENCIA DE EJECUCION)

LAS ESPECIALIDADES DEPORTIVAS DE LA NATACION

4. SALTOS:

- DEPENDE DE LA EJECUCION DEL NADADOR:
- TRES TIPOS DE TRAMPOLINES: 1 METRO, 3 METROS Y PLATAFORMA DE 10 METROS
- EL SALTO SE COMPONE DE TRES FASES: SALIDA, VUELO-EJECUCION Y ENTRADA

LAS ESPECIALIDADES DEPORTIVAS DE LA NATACION

1. SALIDA: 3 TIPOS:

- 1. SALIDA ADELANTE: SIN O CON PASOS (4 COMO MAXIMO). SIRVE PARA SALTO ADELANTE, INVERSOS, TIRABUZONES ADELANTE Y TIRABUZONES INVERSOS**
- 2. SALIDA ATRÁS: DE ESPALDAS AL AGUA: SIRVE PARA SALTOS HACIA ATRÁS, ADENTRO Y TIRABUZONES HACIA ATRÁS Y HACIA DENTRO**
- 3. EN EQUILIBRIO: SOBRE LAS MANOS Y DEJANDOSE CAER HACIA DELANTE Y ATRAS**

LAS ESPECIALIDADES DEPORTIVAS DE LA NATACION

**2. EJECUCION: EL SALTADOR ADOPTA
DIVERSAS POSTURAS DURANTE EL
VUELO:**

- 1. POSICION A: ESTIRADO**
- 2. POSICION B: CARPADO**
- 3. POSICION C: AGRUPADO**
- 4. POSICION D: ADOPTAR VARIAS
POSICIONES**

LAS ESPECIALIDADES DEPORTIVAS DE LA NATACION

3. ENTRADA: DE PIES O DE CABEZA
 - GRUPOS DE SALTOS: SEIS, SEGÚN EL REGLAMENTO FINA:
 1. GRUPO I: SALTOS Y ROTACION ADELANTE
 2. GRUPO II: SALTOS Y ROTACION HACIA ATRÁS
 3. GRUPO III: SALTOS HACIA DELANTE CON ROTACION INVERSA
 4. GRUPO IV: SALTOS HACIA ATRÁS CON ROTACION HACIA DELANTE
 5. GRUPO V: TIRABUZONES
 6. GRUPO VI: SALTOS CON SALIDA EN EQUILIBRIO

ACTITUDES Y VALORES

HAY QUE TENER PRESENTE UNA SERIE DE VALORES EN EL TRABAJO A PIE DE PISCINA:

1. EL HECHO DE SABER NADAR FAVORECE LA SOCIALIZACION Y LA SOLIDARIDAD
2. LA POSIBILIDAD DE TENER NOCIONES DE SALVAMENTO
3. DE PODER AYUDAR A ALGUIEN EN UN MOMENTO DETERMINADO
4. ES UN TRABAJO DE COOPERACION Y SUPERACION, QUE DEBE SER FAVORECIDA POR EL PROFESOR O MONITOR

ACTITUDES Y VALORES

HAY QUE TENER EN CUENTA LOS
HABITOS DE HIGIENE INDIVIDUAL Y
COLECTIVO, USO CORRECTO Y
ADECUADO DEL MATERIAL AUXILIAR
ASI, TENEMOS QUE OBSERVAR QUE
SE CUMPLEN Y ENSEÑAMOS A
CUMPLIR LAS SIGUIENTES NORMAS:

ACTITUDES Y VALORES

1. USO DE LAS DUCHAS ANTES Y DESPUES DE LOS BAÑOS
2. USO DE GORROS DE BAÑO
3. HIGIENE DE PIES Y ROPA
4. LIMPIEZA DEL RECINTO
5. HIGIENE DENTRO DEL AGUA

ACTITUDES Y VALORES

ACTITUDES EN LA PRACTICA DEPORTIVA:

1. ESPIRITU DE SUPERACION
2. APRENDER A PERDER Y A GANAR
3. EL VALOR DE LA DISCIPLINA PERSONAL Y COLECTIVA
4. LA INTEGRACION DENTRO DEL GRUPO
Y, SOBRE TODO

¡QUE SE LO
PASEN MUY
BIEN!

GRACIAS POR SU
ATENCION
¡HASTA EL PROXIMO
DIA!

La enseñanza de la natación y sus especialidades

Etapas:

1. Aprender a nadar
2. Dominio del medio acuático
3. Iniciación deportiva

La enseñanza de la natación y sus especialidades

- Aprender a nadar:

Objetivo general: no ahogarse

Objetivos específicos:

- Familiarización
- Respiración
- Flotación
- Propulsión

La enseñanza de la natación y sus especialidades

■ FAMILIARIZACION:

Relación total entre el cuerpo y el agua

Sensaciones distintas:

- Contacto con el agua
- Inmersión en el agua
- Desplazamientos elementales

La enseñanza de la natación y sus especialidades

- Principales modificaciones que sufre el cuerpo en medio acuático:
 1. Presión del agua sobre el cuerpo
 2. Contacto del agua con todas las partes del cuerpo
 3. Sensación de gravedad modificada y fuerza de flotación
 4. Motor propulsor: brazos. Piernas equilibradoras

La enseñanza de la natación y sus especialidades

A través de la familiarización, llevaremos a los alumnos a conocer el medio acuático y experimentar una nueva relación de su cuerpo con el agua

Paso previo para alcanzar los demás objetivos.

La enseñanza de la natación y sus especialidades

Metodología: dependerá de

- Tipo de piscina
- Tipo de material auxiliar

Utilizar siempre el juego y el material auxiliar para llevar a cabo unas tareas lo más motivantes posibles (en la medida de nuestras posibilidades)

La enseñanza de la natación y sus especialidades

Objetivos de la familiarización:

1. Conocimiento del medio acuático
2. Conocimiento del cuerpo en el medio acuático.

Se supera este objetivo cuando:

1. Se superan las molestias en partes sensibles
2. Saber perder el contacto con el suelo
3. Saber efectuar inmersiones con los ojos abiertos
4. Saber desplazarse mínimamente de forma global en el agua

La enseñanza de la natación y sus especialidades

En definitiva, cuando se superan:

- Los estados de ansiedad
- El temor a lo desconocido

Actividades

La enseñanza de la natación y sus especialidades

- RESPIRACION: mecanismo muy afectado en el medio acuático.

Su control en el agua va a dar la seguridad al nadador.

Máxima dificultad: coordinar la respiración con otros movimientos.

Empezar a trabajar la respiración aisladamente, para incorporarla a las tareas de desplazamientos (propulsión)

La enseñanza de la natación y sus especialidades

Elementos primarios del trabajo de respiración:

1. Fases respiratorias:
inspiración/expiración
2. Fase de bloqueo respiratorio: apnea
inspiratoria e expiratoria.
3. Vías respiratorias: nariz y boca

La enseñanza de la natación y sus especialidades

- Ritmos respiratorios: espiración lenta o explosiva.

Una vez superada la fase de aprendizaje de la respiración estática, pasamos a combinarla con los desplazamientos (propulsión): elementos:

1. Respiración+desplazamientos elementales
2. Respiración+desplazamientos complejos

La enseñanza de la natación y sus especialidades

1. RESPIRACION ESTATICA



2. RESPIRACION DINAMICA

Actividades

La enseñanza de la natación y sus especialidades

- FLOTACION: tienen que llegar a conocer su capacidad y su forma de flotar.
- Hay que tener en cuenta los factores que afectan a la flotación: CANTIDAD DE GRASA, DISTRIBUCION DE LA GRASA, TAMAÑO, CANTIDAD DE MUSCULOS, DENSIDAD DEL AGUA, SEXO, EDAD, RESPIRACION, ESTADO DE RELAJACION, EL PESO ESPECIFICO, ETC.,...

La enseñanza de la natación y sus especialidades

■ Factores:

1. Peso específico: porcentaje de tejido graso
2. Momento respiratorio: apnea espiratoria/inspiratoria
3. Contracción muscular: estado de ansiedad o miedo
4. Densidad del agua: salada o dulce

La enseñanza de la natación y sus especialidades

- Hay que tener en cuenta que la flotación se altera cuando se cambia la posición de los segmentos:

Posiciones agrupadas / posiciones extendidas

- Secuencia de trabajo de la flotación:
 1. Flotación parcial con elemento auxiliar o ayuda del compañero
 2. Flotaciones globales con elementos auxiliares
 3. Flotaciones globales en apnea inspiratoria
 4. Cambios de posición
 5. Cambios de volumen pulmonar
- actividades

La enseñanza de la natación y sus especialidades

- PROPULSION: vivencia mas inmediata en el proceso de aprendizaje: brazos y piernas elementos fundamentales para los desplazamientos
- Invierten sus funciones en el medio terrestre
- Forma de trabajar:
 1. Propulsiones parciales
 2. Propulsiones globales

La enseñanza de la natación y sus especialidades

- 3. Movimientos simultáneos
- 4. Movimientos alternativos
- Coordinación con la respiración:
 - 1. Facilita la ejecución de los desplazamientos
 - 2. Propulsiones específicas: estilos

La enseñanza de la natación y sus especialidades

- Secuencia de trabajo de la propulsión:
 1. Fuentes propulsoras:
brazos/piernas/brazos+piernas
 2. Coordinación de los movimientos:
alternativos/simultáneos
 3. Respiración: libre/coordinada con la
propulsión
- actividades

La enseñanza de la natación y sus especialidades

- Evaluación: hay que superar los siguientes contenidos:
 1. Si el alumno es capaz de desplazarse solo
 2. Control del ritmo respiratorio
 3. Actitud frente al medio acuático
 4. Nivel de dominio de la flotación
 5. Control de su cuerpo en zambullidas verticales
 6. Capacidad de cambiar de posición, dirección y sentido

MUCHAS GRACIAS
POR SU ATENCION

DESCANSO DE 30 MINUTOS

DOMINIO DEL MEDIO ACUATICO

Una vez que el alumno ha adquirido una cierta autonomía en el medio acuático, pasamos a la segunda fase: Dominio de las habilidades acuáticas

- Objetivos a superar:
 1. Desplazamientos
 2. Giros
 3. Saltos
 4. Lanzamientos y recepciones

DOMINIO DEL MEDIO ACUATICO

- DESPLAZAMIENTOS: basados en la propulsión de la etapa anterior
- Dos grupos de desplazamientos:
 1. Desplazamientos no específicos de las técnicas deportivas: trabajo de superficies propulsoras y posiciones del cuerpo
 2. Desplazamientos basados en la técnica de los estilos de natación: remadas, brazadas y patadas

DOMINIO DEL MEDIO ACUATICO

- Elementos generales de trabajo de los desplazamientos:
 1. Basados en técnicas de los estilos:
Combinaciones de técnicas y enlaces de técnicas
 2. No basados en técnicas: Variaciones de superficies propulsoras, de posición y dirección

DOMINIO DEL MEDIO ACUATICO

- Superación de esta etapa:
 1. Dominio de las superficies propulsoras
 2. Desplazamientos con movimientos alternos y simultáneos de piernas y brazos
 3. Cambiar de posición
 4. Cambiar de dirección y sentido
- actividades

DOMINIO DEL MEDIO ACUATICO

- GIROS: estilos, sincronizada, cambios de dirección y orientación en waterpolo y saltos
- Ejes:
 1. Longitudinal: ventral/dorsal
 2. Transversal: volteretas/alrededor de un punto
 3. Anteroposterior: eje dentro del cuerpo

DOMINIO DEL MEDIO ACUATICO

- Objetivos:
 - a) Dominar los giros sobre el eje longitudinal
 - b) Dominar los giros sobre el eje transversal
 - c) Combinar dichos giros con distintas posiciones
 - Respiración: fundamentalmente por la nariz
- actividades

DOMINIO DEL MEDIO ACUATICO

- SALTOS: saltos de trampolín y salidas de natación y sincronizada.
- Tres aspectos fundamentales:
 1. Superficie de caída: de rodillas, de pie, de cabeza y otras
 2. Batida: superficie y altura: minitramp, podium, trampolín, suelo, fondo de la piscina
 3. Control corporal: cambiar posiciones, combinar con otras habilidades, giros, lanzamientos, expresion y creatividad.

DOMINIO DEL MEDIO ACUATICO

- Objetivos:

1. Conocer y dominar las superficies de caída
 2. Dominar la entrada en el agua de cabeza
- actividades

DOMINIO DEL MEDIO ACUATICO

- LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES:
iniciación al waterpolo.
- Hay que relacionarlo con desplazamientos
- Dos conceptos básicos a desarrollar:
 1. Distancia: cambiando el móvil o el segmento
 2. Precisión: variando el móvil, el blanco y el segmento

DOMINIO DEL MEDIO ACUATICO

■ Objetivos:

1. Dominar el concepto de distancia y precisión
2. Adaptarse al móvil
3. Conducir de forma elemental los balones
4. Dominar los lanzamientos y combinar con desplazamientos

actividades

DOMINIO DEL MEDIO ACUATICO

- Evaluación de la 2ª etapa:
 1. Desplazarse con facilidad en distintas posiciones, direcciones y formas de nadar
 2. Controlar el cuerpo, zambullirse sin miedo
 3. Dominar el balón de forma sencilla
 4. Dominar la respiración en las diferentes actividades (giros, saltos, etc.,...)

GRACIAS POR SU
ATENCION
¡HASTA EL
PROXIMO DIA!

LA INICIACION DEPORTIVA

- INICIACION A LA NATACION DEPORTIVA:
 - OBJETIVO GLOBAL: CONOCIMIENTO DE LOS DIFERENTES ESTILOS
 - CONOCIMIENTO GLOBAL DE CADA ESTILOS, SALIDAS Y VIRAJES
 - OTRAS ESPACIALIDADES: WATERPOLO, SALTOS Y SINCRONIZADA

LOS ESTILOS

- EL CROL: EL MAS RAPIDO EN NATACION
- CARACTERISTICAS:
 - PIERNAS:
PROPULSORAS+EQUILIBRADORAS
 - DOS FASES:
 1. ASCENDENTE



LOS ESTILOS

1. DESCENDENTE



- OJO: TOBILLOS
- ACTIVIDADES

LOS ESTILOS

BRAZOS: MOVIMIENTO ALTERNATIVO

DOS FASES: ACUATICA/AEREA

- **FASE ACUATICA:**

- **ENTRADA:**

- **AGARRE:**



LOS ESTILOS

■ TIRON



■ EMPUJE



LOS ESTILOS

MOVIMIENTO CURVILINEO:
FLEXION+EXTENSION

ACTIVIDADES

LOS ESTILOS

- COORDINACION:
 1. RESPIRACION: ACTIVIDADES
 2. PIES+BRAZOS: ACTIVIDADES
 3. PIES+BRAZOS+RESPIRACION: ACTIVIDADES
 4. BRAZO+BRAZO: ACTIVIDADES

LOS ESTILOS

LA ESPALDA: PROBLEMA CON LA ORIENTACION

- PIERNAS: SEMEJANTE AL CROL: MOVIMIENTO ALTERNATIVO

- DOS FASES:

1. ASCENDENTE



2. DESCENDENTE



LOS ESTILOS

- EQUILIBRIO Y PROPULSION
- MEJOR CONTROL DEL MOVIMIENTO DE EXTENSION DE LA PIERNA POR EL NADADOR

ACTIVIDADES

LOS ESTILOS

- BRAZOS: MOVIMIENTO ALTERNATIVO:
 - DOS FASES:
 1. AEREA



LOS ESTILOS

- ACUATICA: IGUAL QUE CROL

- ENTRADA



- AGARRE



LOS ESTILOS

1. TIRON



2. EMPUJE



LOS ESTILOS

DIFICULTAD DE EJECUCION DE
MOVIMIENTO

ACTIVIDADES

LOS ESTILOS

- RESPIRACION
- COORDINACION:
 1. RESPIRACION+PIES: ACTIVIDADES
 2. PIES+PIES: ACTIVIDADES
 3. BRAZO+BRAZO: ACTIVIDADES
 4. BRAZOS+PIES: ACTIVIDADES
 5. BRAZOS+PIES+RESPIRACION: ACTIVIDADES

**¡GRACIAS POR SU
ATENCIÓN!
NOS VEMOS ESTA
TARDE EN LA PISCINA
¡HASTA LUEGO!**

LOS ESTILOS

- LA BRAZA:



ESTILO MAS DIFICIL DE ENSEÑAR

1. PIERNAS: ACCION SIMULTANEA



LOS ESTILOS

- DOS FASES:
- FLEXION: PREPARACION DE LA PATADA
- EXTENSION: PROPULSION



LOS ESTILOS

- ROTACION EXTERNA DE LOS PIES
- FLEXION DE CADERAS Y DE RODILLAS
- PLANTA DEL PIE

ACTIVIDADES

LOS ESTILOS

- BRAZOS: LA BRAZA TIENE RECOBRO ACUÁTICO Y QUE NO TIENE EMPUJE.
- AGARRE:



CON LAS PALMAS DE LAS MANOS HACIA FUERA

LOS ESTILOS

■ TIRON:



■ RECOBRO:



LOS ESTILOS

■ RESPIRACION:



ACTIVIDADES

LOS ESTILOS

- COORDINACION:
 1. PIES+RESPIRACION: ACTIVIDADES
 2. BRAZOS+RESPIRACION:
ACTIVIDADES
 3. BRAZOS+PIES: ACTIVIDADES
 4. BRAZOS+PIES+RESPIRACION:
ACTIVIDADES

LOS ESTILOS

- LA MARIPOSA:
COORDINACION Y FUERZA
- PIES: DOS FASES:
 1. ASCENDENTE



LOS ESTILOS

2. DESCENDENTE:



OJO: MOVIMIENTO DESDE LA CADERA,
NO DESDE LA RODILLA

ACTIVIDADES

LOS ESTILOS

- BRAZOS: ACCION SIMULTANEA

AGARRE:



LOS ESTILOS

TIRON:



EMPUJE:



LOS ESTILOS

- RESPIRACION: COORDINADA CON LA
BRAZADA: REGLA DE LOS ANTES
ACTIVIDADES

LOS ESTILOS

- COORDINACION:
 1. PIES+RESPIRACION: ACTIVIDADES
 2. BRAZOS+RESPIRACION:
ACTIVIDADES
 3. BRAZOS+PIES: ACTIVIDADES
 4. BRAZOS+PIES+RESPIRACION:
ACTIVIDADES

LOS ESTILOS

- SALIDAS Y VIRAJES:

1. SALIDAS:

1. DE CABEZA: CROL, BRAZA, MARIPOSA Y ESTILOS



LOS ESTILOS

2. DE ESPALDA:

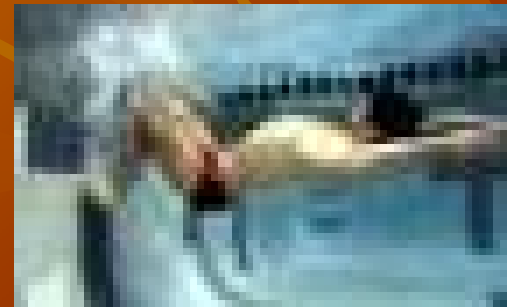
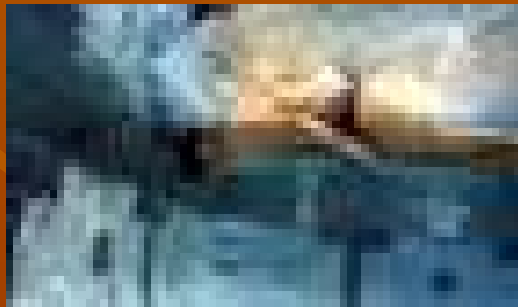


ACTIVIDADES

LOS ESTILOS

2. VIRAJES: DIFERENTES SEGÚN LOS ESTILOS:

1. CROL Y ESPALDA



2. BRAZA Y MARIPOSA

3. ESTILOS

ACTIVIDADES

¡MUCHAS GRACIAS
POR SU ATENCION!



¡¡FELICES
FIESTAS!!



INICIACION AL WATERPOLO

- DOS OBJETIVOS:

1. MAYOR CONTENIDO DE HABILIDADES PARA UN MAYOR DOMINIO DEL MEDIO ACUATICO
2. UN CONOCIMIENTO BASICO DEL DEPORTE DEL WATERPOLO, EN CUANTO A SUS REGLAS BASICAS Y LAS DESTREZAS NECESARIAS PARA DESARROLLARLO

INICIACION AL WATERPOLO

- NADOS ELEMENTALES DE WATERPOLO:
 - OBJETIVO: DESLAZARSE SIN PERDER DE VISTA EL BALON Y EL DESARROLLO DEL JUEGO (COMPAÑEROS Y CONTRARIOS)
 - DOS ACCIONES BASICAS:
 1. CROL ADAPTADO AL WATERPOLO
 2. OTROS ESTILOS: OVER, BRAZA Y ESPALDA

INICIACION AL WATERPOLO

1. OVER: DESDE UNA POSICION ESTATICA, CON PATADA DE TIJERA, NOS PERMITE CAMBIAR DE DIRECCION Y REALIZAR ARRANCADAS
2. BRAZA INCLINADA: PARALOS PORTEROS PRINCIPALMENTE, Y PARA LOS JUGADORES DE CAMPO, PARA REPOSO O PARA DISTRAER AL ADVERSARIO

INICIACION AL WATERPOLO

3. ESPALDA: IMPORTANTE PARA NO PERDER DE VISTA EL JUEGO.
 - DIFERENCIAS CON LA ESPALDA HABITUAL: POSICION MAS ELEVADA Y PATADA DE TIJERA ALTERNADA CON LA DE ESPALDA
4. OTRAS ACCIONES:
 1. ARRANCADA CON PATADA DE TIJERA
 2. NADOS DE CAMBIOS DE DIRECCION Y POSICION

INICIACION AL WATERPOLO

- COMBINACIONES DE ESTILOS:
ACTIVIDADES
- DESPLAZAMIENTOS CON BALON U
OTROS OBJETOS: ACTIVIDADES
- FORMAS JUGADAS: JUEGOS EN EQUIPO:
ACTIVIDADES

INICIACION A LA NATACION SINCRONIZADA

- TOTAL DOMINIO DEL MEDIO ACUATICO
- HAY QUE INCLUIR EL ELEMENTO “MUSICA”, PARA MOTIVAR
- VAN A APRENDER A “SENTIR EL AGUA”
- EJERCICIOS ELEMENTALES DE NATACION SINCRONIZADA:
 - DESPLAZAMIENTOS POR EL AGUA TOTALMENTE ESTIRADO (DORSAL O VENTRAL)

INICIACION A LA NATACION SINCRONIZADA

■ POSICIONES BASICAS:

1. ESTIRADA DE ESPALDA: DISTINTAS VARIEDADES:

1. BRAZOS ALINEADOS JUNTO AL CUERPO
2. BRAZOS EN CRUZ
3. BRAZOS EN LINEA CON EL CUERPO SOBRE LA CABEZA
4. PIERNAS ABIERTAS, CERRADAS, UNA ESTIRADA Y LA OTRA DOBLADA

2. ESTIRADA DE FRENTE

3. ESTIRADA DE LADO

4. CUBA O TONEL

ACTIVIDADES

INICIACION A LOS SALTOS

- TOTAL DOMINIO DE LOS OBJETIVOS DE FASES ANTERIORES
- DISTINTAS FASES:
 1. DESDE EL BORDE DE LA PISCINA:
ACTIVIDADES
 2. DESDE TRAMPOLINES O PLATAFORMAS:
ACTIVIDADES
- SIEMPRE EN FORMA JUGADA

EVALUACION DE LA 3ª ETAPA

- HA DE REFERIRSE A:
 1. EL DOMINIO DE LA TECNICA
 2. LOS NIVELES DE COMPRENSION
 3. LA ACTITUD ANTE LAS DIFERENTES MODALIDADES
- HAY QUE TENER EN CUENTA LAS INDIVIDUALIDADES DE CADA UNO

CONSIDERACIONES DIDACTICAS

NOCIONES BASICA:

1. OBJETIVOS ADAPADOS AL GRUPO:
HAN DE SER POSIBLES
2. EVALUAR SIEMPRE
3. CONTROLAR EL RITMO DE LA
SESION
4. UTILIZAR EL MATERIAL AUXILIAR,
SIN ABUSAR DE EL

CONSIDERACIONES DIDACTICAS

- TIPOS DE ENSEÑANZA:
 1. MANDO DIRECTO
 2. ASIGNACION DE TAREAS
 1. PARA TODO EL GRUPO
 2. UNA SECUENCIA PARA TODOS
 3. SERIE DE TAREAS
 3. ENSEÑANZA RECIPROCA
 4. DESCUBRIMIENTO GUIADO
 5. RESOLUCION DE PROBLEMAS
 6. ENSEÑANZA INDIVIDUALIZADA

CONSIDERACIONES DIDACTICAS

- SECUENCIA DE TRABAJO
 1. PPP+NO MA: FLOTACION, RESPIRACION Y PROPULSION
 2. PP+MA: PROPULSION, RESPIRACION Y FLOTACION
- EN PP:
 1. FAMILIARIZACION, RESPIRACION Y PROPULSION
 2. FLOTACION Y SALTOS

CONSIDERACIONES DIDACTICAS

- EN PPP: FAMILIARIZACION, RESPIRACION, FLOTACION, PROPULSION Y SALTOS
- DOS ASPECTOS METODOLOGICOS:
 1. ASPECTOS GENERALES DE ORGANIZACIÓN DEL CURSO
 2. ASPECTOS DE ORGANIZACIÓN DE UNA SESION

CONSIDERACIONES DIDACTICAS

1. ASPECTOS GENERALES DE ORGANIZACIÓN DEL CURSO:
 1. NUMERO DE ALUMNOS
 2. DISTRIBUCION DEL ESPACIO Y DISPONIBILIDAD
 3. NUMERO DE HORAS TOTALES Y NUMERO DE HORAS ESPECIFICAS
 4. ESTILO DE ENSEÑANZA: TRES METODOS:
 1. ANALITICO
 2. GLOBAL

CONSIDERACIONES DIDACTICAS

2. ASPECTOS DE UNA SESION:
 1. DISTRIBUCION DEL GRUPO EN EL ESPACIO:
DISTINTAS POSICIONES: FORMALES,
INFORMALES Y MIXTAS
 2. TIEMPO DE PARTICIPACION DEL ALUMNO
 3. ACTUACION DEL PROFESOR
 4. DISTRIBUCION DEL TIEMPO DE LA CLASE
 5. FACTOR SEGURIDAD
 6. EL MIEDO Y LA MOTIVACION
 7. ELECCION ADECUADA DEL MATERIAL
AUXILIAR Y DE LOS EJERCICIOS

GRACIAS POR SU
ATENCIÓN

¡MUCHA SUERTE EN LOS
EXAMENES Y EN LAS
PRACTICAS!



¡¡FELIZ AÑO NUEVO!!